

KITUL
de
PARENTING

Karen Skinulis este o cunoscută psihoterapeută canadiană, specializată în relația dintre părinți și copii. A mai scris, împreună cu tatăl ei, reputatul specialist în parenting Stanley Shapiro, bestsellerurile internaționale *Cum devenim părinți mai buni* și *Classrooms that Work: A Teacher's Guide to Discipline Without Stress*.

În activitatea sa de terapeut, Karen Skinulis se concentrează asupra problemelor legate de conflictele familiale și dificultățile comportamentale, oferind consiliere atât în cabinetul său, cât și online. Abordarea sa urmărește dezvoltarea unor abilități de gândire critică, pentru a depăși tendința de protecție exagerată, încurajându-i pe părinți să susțină încrederea în sine a copiilor lor.

În calitate de expert în parenting, Karen Skinulis a fost invitată la mai multe ziare, reviste și televiziuni din Canada, cum sunt *Globe and Mail*, CBC, Global TV și *City Life*. Ea se bazează pe principiile respectului și susținerii independenței copiilor, fiind influențată de lucrările psihologului Rudolf Dreikurs și de metodele Montessori. Karen Skinulis a condus Școala pentru copii Adler-Dreikurs și Institutul Alfred Adler din Ontario. Este fondatoarea și directoarea Centrului de Educație Parentală din Ontario.

Redactor: Luisa Neag
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Cristina Jelescu
DTP: Iuliana Constantinescu, Veronica Dinu

Tipărit la Livco Design

Karen Skinulis
*The Parenting ToolKit. Ten Extraordinary Inventions
Guaranteed to Solve Real, Everyday Problems*
Copyright © Karen Skinulis, 2019
All rights reserved.

Ilustrații: Richard Peachey

© HUMANITAS, 2025,
pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Skinulis, Karen
Kitul de parenting: zece invenții extraordinare
care rezolvă garantat problemele reale de fiecare zi /
Karen Skinulis; trad. din lb. engleză de Ioana-Raluca Flangea. –
București: Humanitas, 2025
ISBN 978-973-50-8703-6
I. Flangea, Ioana-Raluca (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Pentru Richard

Cuprins

Introducere

Un mesaj din partea președintelui companiei — 9

1. **Banda adezivă invizibilă™ — 17**

Faceți din rutina de dimineață un fleac:

Stimulați-i copilului responsabilitatea și capacitatea de a se organiza singur prin minimum de efort

2. **Centura de siguranță pentru scaunul de la masă™ — 31**

Lărgiți orizonturile alimentare ale mofturoșilor în bucătărie:

Gata cu felurile speciale

3. **Aspiratorul de jucării™ — 57**

Învățați-vă copilul de ce ar trebui întotdeauna să facă ordine:

Insuflați-i un simț al răspunderii și al considerației față de ceilalți

4. **Întăritorul de coloană vertebrală™ — 77**

Deveniți un concurent redutabil pentru copilul vostru încăpățânat:

Vă sugerăm că uneori este în regulă să spui și nu

5. **Ochelarii perfecțiunii™ — 97**

Cum să susțineți o stimă de sine slăbită:

Stăpânirea artei delicate a încurajării

6. **Domolitorul de patos™ — 117**

Divorț, separare și alte lucruri grave: Tratați problemele dificile fără să vă faceți copilul să se simtă demn de milă

7. **Verificatorul de consecvență™** — 139

Respectați cu consecvență angajamentele și rutinele:
De ce este important să avem o viață structurată
pentru a avea un copil cooperant

8. **Camera gonflabilă™** — 165

Declarați un armistițiu în lupta dintre frați:
Ajutați-vă copiii să trăiască pașnic împreună

9. **Manșonul pentru telefon™** — 197

Cum să diminueți comportamentul de căutare a atenției:
Ajutați-vă copilul să aibă un sentiment de apartenență
chiar și atunci când nu poate fi în centrul atenției

10. **Clopoțelul pentru ușa de la dormitor™** — 217

Cum să învingeți frica de a dormi singur: Ajutați-vă copilul
să-și descopere curajul interior pentru a-și depăși anxietatea

11. **În încheiere** — 243

Mulțumiri — 249

INTRODUCERE

Un mesaj din partea președintelui companiei

Compania Instrumentepărinți S.R.L. are onoarea să vă prezinte cel mai recent catalog cu instrumente, produse și dispozitive care vă oferă, garantat, rezultate de încredere. De peste cincizeci de ani ne oferim serviciile părinților care, la fel ca voi, își cresc copiii cu multă dragoste și energie. Noi credem că „meseria“ de părinte este cea mai importantă dintre toate, de aceea ne mândrim atât de tare cu ceea ce facem. Sperăm că vă putem ajuta să deveniți cel mai bun părinte posibil.

Noua noastră viziune, elaborată pe baza celor mai recente cercetări științifice și a tehnologiei revoluționare, s-a dovedit a fi de ajutor pentru a face față provocărilor vieții de părinte cel mai des întâlnite, dar nu și cele mai simple. Suntem de acord că părinții se străduiesc întotdeauna să facă tot posibilul, însă recunoaștem și că, fără practică (de unde se ia diplomă de parenting?) și în lipsa unui manual de instrucțiuni (copiii nu vin însoțiți de un manual), părinții au fost mereu nevoiți să se bazeze pe instincte și pe sfaturile rudelor.

Cu toate că instinctele ne pot fi uneori de ajutor, ele nu sunt suficiente atunci când vine vorba despre creșterea copiilor. Adeseori părinții sunt confrunțați cu situații care sfidează logica sau bunul-simț (tocmai de aceea este atât de dificil să crești un copil) și trebuie să încerce să găsească drumul cel bun fără a avea la dispoziție un ghid de bune practici. De fapt, pentru a-și face bine treaba, părinții au

nevoie și de un set de instrumente care să conțină abilitățile necesare, și de o bună înțelegere a principiilor sănătoase de parenting.

Iată cum vă putem ajuta. Noi am descoperit cele mai eficiente abilități și principii de parenting, apoi le-am transformat în produse care vă sunt destinate. Le-am adunat la un loc în *Kitul de parenting*. Totuși, la fel cum un pilot sau un medic chirurg trebuie să studieze și să facă practică ani de zile înainte să intre în pâine, și voi va trebui să învățați astfel încât să puteți folosi aceste instrumente așa cum se cuvine.

În paginile acestei cărți veți vedea cum funcționează produsele noastre, precum și strategiile și principiile care le însoțesc.

Dacă vă întrebați de ce în trecut un asemenea gen de studiu și practică pentru părinți nu era necesar, vă răspundem: pe vremea aceea copiii erau tratați în modul cel mai rudimentar. Expresiile desuete precum „pe copii trebuie să-i vezi, nu să-i auzi“ sau „copilul trebuie răsfățat cu bățul“ sunt exemple ale unui tip de gândire depășit. Până la mijlocul secolului XX, copiii nu erau tratați cu respect și demnitate, fiind în schimb priviți ca niște cetățeni de rang inferior, care aveau datoria să-i respecte pe adulți (chiar dacă nu se considera că merită și ei același tratament), să facă exact ce li se spune (fără drept de apel) și să-și țină ideile pentru ei în caz că se ivea vreo problemă. În plus, acest mod de gândire însemna că, dacă un copil nu acționa corespunzător și nu asculta, el era *pedepsit*.

Regret să vă aduc la cunoștință că această practică a fost foarte răspândită multă vreme. Trebuie să recunosc că de-a lungul vieții am avut parte de bătaie la fund cu palma, cu vâsla, cu cureaua de piele, cu lingura de lemn și cu alte asemenea unelte de disciplinat. Spre norocul copiilor din ziua de azi, situațiile astea au dispărut din cele mai multe case și școli, cu toate că, din păcate, încă mai sunt folosite. Mai e mult de lucru până la abolirea lor o dată pentru totdeauna, dar măcar avem o rază de speranță: în cele din urmă câștigă tot mai mult teren un mod de gândire uman, progresist.

Acum vreo cincizeci de ani, atunci când femeile și alte grupuri de persoane au început să ceară egalitate în drepturi, a

răsărit ideea că și copiii au dreptul la așa ceva. Acesta a fost începutul schimbării. Oamenii și-au dat seama că democrația înseamnă că *toate* persoanele, indiferent de vârstă, culoare, religie sau măsură la haine trebuie tratate cu respect și demnitate. Acele vremuri au schimbat parentingul pentru totdeauna.

Atunci când am înțeles, în cele din urmă, această idee, am intrat într-o perioadă de confuzie generală în ceea ce privește modul în care ar trebui să ne creștem copiii. Cred că a fost o reacție firească la acea schimbare majoră. Cu toții ne întrebam ce să facem în continuare. Dat fiind faptul că bătaia și pedepsele trebuiau abandonate, deoarece ele denotau lipsă de respect și nu le permiteau copiilor să-și păstreze demnitatea, cum am fi putut spera vreodată că vom reuși să ne determinăm odraslele să se comporte civilizate? Poate oare un copil să învețe să respecte și să fie cooperant dacă nu i se induce frica? Au apărut o sumedenie de idei noi – unele utile, altele nu prea. Așa se întâmplă mereu atunci când au loc schimbări sociale majore, trecem printr-o perioadă de ajustare, în care cu toții ne luptăm să facem față cerințelor prezentului.

În zilele noastre, după ani în care am testat diverse metode de parenting și abordări noi, haideți să cădem de acord că ar fi cazul să inspirăm adânc cu toții și să ne gândim atent la ce e de făcut mai departe. Nu ne dorim să sărim prea tare calul, astfel încât să pierdem din vedere adevăratele scopuri ale parentingului.

Cercetările noastre arată că cele mai utile abordări parentale îl pregătesc pe copil să facă față la cele trei îndeletniciri importante dintr-o viață de om: munca, prietenia și dragostea. Viața ne cere fiecăruia dintre noi să participăm și să ne adaptăm, indiferent de situațiile care apar. Treaba voastră, pe scurt, este să vă pregătiți copiii pentru viață. Pentru a reuși, nu trebuie să fiți nici părinți care cer prea mult, dar nici părinți „prea buni“. Încercând să fim respectuoși și blânzi, mulți dintre noi am trecut în cealaltă extremă și am devenit părinți „prea buni“.

Haideți să vă explic ce-nseamnă asta. Un părinte „prea bun“ face *totul* pentru copilul lui, îi împlinește *fiecare* dorință

și se asigură că drumul pe care merge *nu* are obstacole. Într-o asemenea familie, copilul este persoana cea mai importantă – un fel de prinț sau prințesă în miniatură.

Problema este că de obicei acești părinți „prea buni“ nu ajung să le transmită copiilor ce trebuie să știe cu privire la responsabilitate, bune intenții și judecată corectă, deoarece nu le acordă acestora suficient timp să exerseze asemenea comportamente. Copiii pot să stea pur și simplu și să-și lase părinții „prea buni“ să se ocupe de absolut tot.

Responsabilitate? A, nu, asta nu-i de mine. Părinții mei se ocupă de tot. Treabă de făcut? Iar nu-i domeniul meu. Tot părinții mei o fac și pe asta. Eu? Sunt doar un copil care se distrează. Nu mă pune pe mine să fac chestii. Sunt prea ocupat să mă joc și să mă uit la televizor. O să mă ocup de astea când mă fac mare. Ia ajută-mă tu acum să mă îmbrac, că mie nu-mi place să am de-a face cu nasturi și fermoare dimineața la prima oră.

Un părinte *eficient*, pe de altă parte, e cu totul altceva. Nu e tocmai dispus să se ocupe de toate, chiar dacă pentru el ar fi mai simplu s-o facă. Acest tip de părinte face doar un strop mai puțin decât ar avea nevoie copilul. *Ai nevoie de ajutor cu încălțatul? Hai să-ți desfac eu pantoful și tu încerci să bagi singur piciorul. A, bravo! Ți-ai pus singur pantoful în dimineața asta.* Cheia e să dai responsabilitatea mai departe gradual, pas cu pas. Părinții eficienți își ajută copiii să fie din ce în ce mai capabili pe măsură ce cresc. Copilul vostru va fi cu adevărat fericit numai atunci când va simți că poate face față provocărilor vieții. El are nevoie să își perceapă propriile puncte forte, propriile abilități și să se vadă ca egalul celorlalți.

Este foarte important să aveți în minte că scopul e independența. Un părinte nu e părinte pentru totdeauna, cel puțin nu în sensul în care îl menționăm aici, în carte. Cu toate că vă veți iubi copilul până în ultima clipă, rolul vostru trebuie să se schimbe pe măsură ce trec anii. Asta cere natura de la fiecare părinte, chiar și în cazul regnului animal. Atunci când momentul magic apare și v-ați achitat impecabil de sarcină, veți renunța la setul de instrumente de parenting și

veți descoperi că de-acum puteți sta alături de copilul vostru ca lângă un prieten drag. El va avea controlul complet al propriei vieți, va lua decizii și va fi total responsabil. Veți fi în culise pentru a-l felicita și pentru a răspunde solicitărilor de a-l asista în cazul în care are nevoie. Este programat în ADN să se îndrepte către autonomie, nu *vrea* să rămână copil pentru tot restul vieții. Vă amintiți cum își dorea să ajute în casă atunci când era foarte mic? Cum voia să spele vasele sau să dea cu mătura? Asta se întâmpla fiindcă se pregătea pentru rolul său din viitor, acela către care tindea cu toată ființa lui – cel de adult.

Un alt aspect demn de reținut este că abordarea parentală cea mai eficientă se bazează pe strategiile care le permit copiilor să învețe din rezultatele propriilor alegeri. Copiii sunt atrași cumva de consecințele reale, palpabile.

Asta se datorează faptului că viața însăși le este primul învățător. Indiferent cât de mult v-ați dori să vă puneți copilul la adăpost de primejdii, frustrări, dezamăgiri și altele asemenea, el va trebui să le mai și simtă pe propria-i piele ca să-și dezvolte o judecată sănătoasă și să învețe să facă alegerile potrivite. Fără asta nu se poate – consecințele trebuie să fie parte integrantă din experiențele copilului. Trecerea de la pedeapsă la suportarea consecințelor presupune o oarecare perioadă de adaptare, însă veți descoperi că multe dintre instrumentele noastre au fost create special pentru a vă ajuta să puneți consecințele logice și firești exact acolo unde le e locul.

Așa cum probabil ați descoperit deja, copiii nu învață prea bine atunci când li se ține un discurs sau li se reamintește ceva, când sunt cicăliți sau certați. Metodele acestea tind să fie foarte enervante pentru toate părțile implicate și sunt complet ineficiente. Însă atunci când un copil simte ce înseamnă să întârzie, ratează ceva fiindcă s-a lăăit sau resimte senzația de foame fiindcă nu a mâncat tot la masa precedentă, el învață o lecție prețioasă. Apar premisele pentru schimbare și evoluție.

În cele din urmă, copiii voștri se vor comporta întotdeauna exemplar atunci când îi implicați în luarea deciziilor și cea

mai bună metodă să faceți asta este să stabiliți câte o ședință cu toată familia la intervale regulate. Includeți-i în discuțiile în care hotărâți reguli și obiceiuri importante, și astfel ei vor simți nevoia să fie *mai* cooperanți și *mai puțin* rebeli. Vă vor contesta mult mai puțin autoritatea dacă sunt ascultați și dacă ideile lor contează. Asta le dă sentimentul plăcut de apartenență la grup, de a-și aduce contribuția. Din proprie experiență putem spune că, de fapt, copiii sunt foarte inteligenți și logici, și pot avea tot felul de soluții utile pentru problemele din familie.

Doar că până acum nu am deschis niciodată acest cufăr cu comori ascuns sub lozinca stupidă că „pe copii trebuie să-i vezi, nu să-i auzi“. Vă reamintim că multe dintre instrumentele noastre vă vor ghida să lucrați împreună cu copilul, să discutați, să ascultați și să rezolvați probleme ca o familie. Odată ce veți adopta această abordare, nu veți mai dori în veci să vă întoarceți la stadiul de șef care le știe pe toate. Vi se va părea mult mai simplu și mai productiv să-i includeți pe toți membrii familiei în procesul de luare a unei decizii.

A ajunge la un acord, a avea consimțământul tuturor membrilor familiei reprezintă standardul nostru de aur al excelenței. Este esența cooperării. Deși suntem de părere că această abordare este extraordinar de eficientă, recunoaștem și faptul că este una dintre cele mai dificil de asimilat.

E posibil să dureze ceva până vă acomodați. Însă, odată ce ați deprins-o, vă veți bucura de roadele unei vieți lipsite de stres. Priviți-o ca pe o abilitate nou dobândită care are nevoie mai întâi să fie exersată, apoi adusă la perfecțiune. Ședința de familie chiar este o abilitate potrivită cu timpurile în care trăim.

Sperăm că poveștile familiilor care au avut de rezolvat propriile provocări de parenting precum și relatarea felului în care instrumentele noastre le-au ajutat vă vor inspira. Chiar dacă propriul copil vă ridică probleme diferite de cele descrise de noi, citind printre rânduri veți găsi câteva principii generale și strategii de aplicat.

Instrumentele pot fi folosite în diverse moduri, deci fiți creativi și nu uitați, vă rog, că orice strategie are nevoie de timp

ca să dea roade. Nu vă așteptați niciodată ca o nouă abordare să vă rezolve problema într-o zi-două. Nu ne putem aștepta de la copii să se schimbe peste noapte, însă dacă veți folosi instrumentele noastre cu inima deschisă și în mod regulat, vă garantăm că sunt eficiente. Uneori mai e nevoie și de răbdare, nu doar de putere.

În cele din urmă vă reamintim că a fi părinte este mai mult decât o simplă meserie. Este o îndeletnicire destinată minții și sufletului. Din clipa în care vă apucați de treaba asta, viața voastră va lua o turnură nebănuită. Cu cea mai adâncă sinceritate ne exprimăm recunoștința pentru tot ceea ce faceți, pentru că nu există provocare mai mare sau mai plină de substanță decât aceasta.

Abia așteptăm să colaborăm în anii ce urmează și vă așteptăm cu interes întrebările, comentariile și poveștile de succes.